บทความปากิณกะ

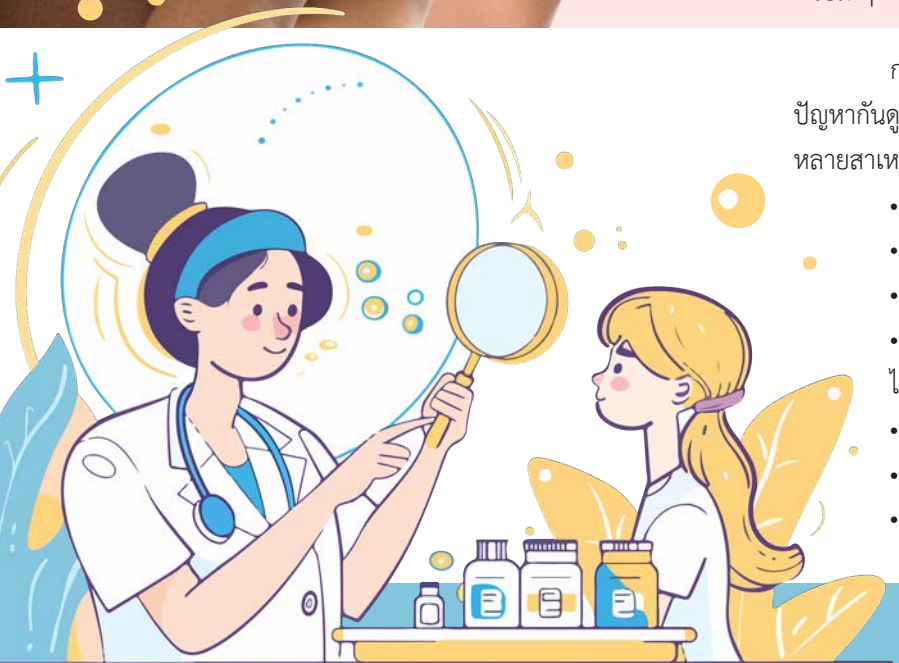
ผิวพัง ก็ปังได้... แบบสบายกระเป๋า

โดย: มายด์มิ้งค์ ผู้ชายสามมิติ

เผลอแป๊บเดียว ก็มาถึงข่าวสารทันตแพทย์ฉบับสุดท้ายของปี 2567 แล้วนะครับ เวลาผ่านไปเร็วจนน่าใจหาย เร็วพอ ๆ กับริ้วรอยที่เพิ่มขึ้นบนใบหน้า แม้จะขยันทาครีม ชโลมเอสเซ็นส์ ซีรั่ม มอยส์เจอไรเซอร์ สารพัดสูตรวันละ 3 เวลาก็แล้ว ทั้งหาหมอ ทั้งเลเซอร์ ยกกระชับ ร้อยไหม IPL ฟิลเลอร์ ไฮฟู อัลเธอร่า สารพัดวิทยาการต่อต้านแรงโน้มถ่วงทั้งหลาย เสียทั้งเงิน ทั้งเวลา ก็ไม่เท่ากับเสียความมั่นใจ หน้าที่เคยสวยใสต้องมาศิโรราบให้กับกาลเวลา เปลวแดด และมลพิษ

นอกจากจะพรากความชุ่มชื้นและคอลลาเจนจากผิวเราไปได้แล้ว ยังมีปัจจัยภายนอกอื่น ๆ ที่ทำร้ายผิวก็เราได้ไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะเป็นแสงแดด ฝุ่นละออง สิ่งสกปรกทั้งหลาย ความเครียดต่าง ๆ กระเป๋าก็แบน แฟนก็ดื้อ หรือแม้แต่สิ่งที่เรากิน ก็ล้วนส่งผลต่อสุขภาพผิวของเราทั้งสิ้น ในยุคที่เศรษฐกิจชะงักแบบนี้ การไปปรนนิบัติผิวที่คลินิกเสริมความงาม อาจจะไม่ใช่ตัวเลือกแรกของใครหลาย ๆ คน แม้การไปคลีนิคเสริมความงาม จะช่วยฟื้นฟูสภาพผิวได้อย่างมีประสิทธิภาพและเห็นผลรวดเร็วทันใจ แต่ก็ต้องแลกมาด้วยค่าใช้จ่ายทั้งเงินและเวลาที่สูงลิ่ว จะดีกว่าไหม ถ้ามีวิธีดูแลปรนนิบัติผิวให้ดูอ่อนวัยอยู่กับเราไปนาน ๆ แบบชิล ๆ ไม่ต้องเปลืองแรงและเวลามาก ๆ

เคยไหมครับ นอนไถ Tiktok IG แล้วเห็นฟีดโฆษณาผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ลบริ้วรอย หลุมสิว ผิวเรียบเนียน รักษาสิว รอยแผลเป็น เพิ่มความชุ่มชื้น ฯลฯ สารพัดร้อยแปด น่าใช้ น่าลองไปหมด แต่ในตู้เครื่องสำอางที่บ้านก็แทบจะไม่มีที่ว่างแล้ว บางขวดก็หมดอายุไปทั้งที่ยังไม่ทันได้เปิดใช้ ถ้าคุณเคยประสบปัญหาแบบนี้ เชิญมาทางนี้เลยครับ ไม่ว่าตอนนี้คุณจะมีปัญหาสภาพผิวแบบไหน วันนี้ผมมีวิธีที่จะช่วยให้คุณไม่ต้องซื้อผลิตภัณฑ์สกินแคร์มากมายให้หนักกระเป๋า แถมจะช่วยให้คุณประหยัดเวลาแต่งหน้าและบำรุงผิวของคุณไปพร้อม ๆ กันได้อีกด้วย



ก่อนอื่น เราต้องพิจารณาปัญหาสภาพผิวและสาเหตุของปัญหากันดูก่อนว่า**สภาพผิวเราเป็นอย่างไร?** ปัญหาผิวพรรณมีหลากหลายสาเหตุ เช่น

- **สิว:** เกิดจากการอุดตันของรูขุมขน, ฮอร์โมน, เชื้อแบคทีเรีย
- **ผิวแห้ง:** ขาดน้ำ, อากาศแห้ง, สบู่ที่ทำความสะอาดรุนแรง
- **ผิวมัน:** ต่อมไขมันทำงานมากเกินไป, ฮอร์โมน, มลภาวะ
- **ผิวหมองคล้ำ:** การสัมผัสแสงแดด, มลภาวะ, การพักผ่อนไม่เพียงพอ
- **รอยแดง:** การอักเสบ, สิว, แพ้
- **จุดด่างดำ:** สิว, แผลเป็น, การสัมผัสแสงแดด
- **ผิวแพ้ง่าย:** แพ้สารเคมี, แพ้อากาศ, โรคภูมิแพ้

นอกจากนี้สาเหตุอื่นๆ อาจรวมถึงพันธุกรรม, อาหาร, และอายุ การดูแลผิว ที่เหมาะสม เช่น การทำความสะอาด, บำรุง, และป้องกันแสงแดด สามารถช่วยแก้ปัญหาผิวได้ วิธีการที่กำลังจะแนะนำต่อไปนี้ คือ **Skin Cycling** ครับ Skin Cycling เป็นเทรนด์การดูแลผิวหน้าที่กำลังได้รับความนิยมในช่วงนี้ เป็นวิธีการบำรุงผิวหน้าแบบสลับวัน โดยเน้นการใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละวันสลับกับวันที่ต้องพักผิว ประโยชน์หลัก ๆ ที่ได้จากการทำ Skin cycling ได้แก่

- การลดอาการระคายเคืองจากการใช้ผลิตภัณฑ์หลายชนิดพร้อม ๆ กัน จึงลดปัจจัยที่ทำให้เกิดสิว ผดผื่นหรือการอักเสบ
- ให้เวลากับผิวได้ซึมซับสารอาหารจากผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดได้อย่างเต็มที่ ยืดเวลาในการใช้งานครีมกระปุกโปรดของเราไปได้อีกนาน
- ช่วยฟื้นฟูสมดุลของผิวให้แข็งแรงและพักผ่อนอย่างเต็มที่ กระตุ้นการผลัดเซลล์ผิวอย่างอ่อนโยนและเป็นธรรมชาติมากขึ้น

วิธีการทำ Skin cycling ที่นิยมมักจะจัดตารางการใช้ผลิตภัณฑ์สกินแคร์ประเภทต่าง ๆ หมุนเวียนกันในรอบเวลา 4-5 วัน ขึ้นอยู่กับสภาพผิวของแต่ละคน โดยมีหลักการคือการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมที่ช่วยผลัดเซลล์ผิว (เช่น AHA, BHA) กับผลิตภัณฑ์ที่ช่วยบำรุงผิว (เช่น Retinol) เพื่อให้ผิวได้ทั้งการผลัดเซลล์และการฟื้นฟูอย่างสมดุล ตัวอย่างการ Skin cycling สำหรับผู้ที่มีปัญหาสภาพผิวแต่ละแบบ สำหรับผู้เริ่มต้น ผู้มีปัญหาผิวมันและสิว ผู้มีผิวแห้งต้องการความชุ่มชื้น เช่น

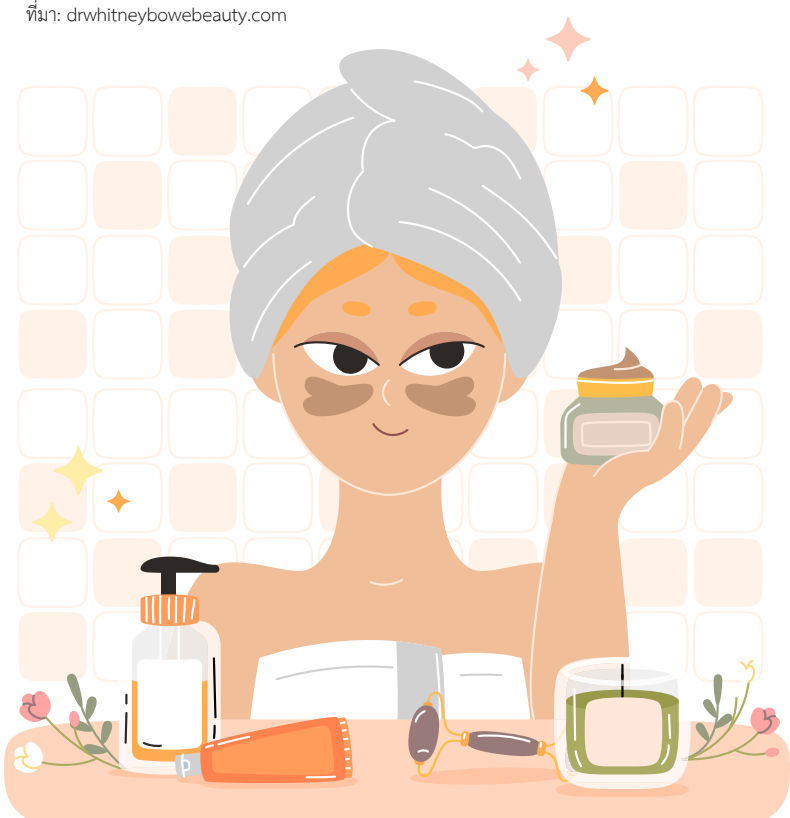
แบบที่ 1: สำหรับผู้เริ่มต้น
- คืนที่ 1: ผลัดเซลล์ผิวด้วย AHA หรือ BHA
- คืนที่ 2: บำรุงด้วย Retinol
- คืนที่ 3 และ 4: พักผ่อนผิวด้วย Moisturizer และ เซรั่มบำรุงผิว

แบบที่ 2: สำหรับผิวมันและมีสิว
- คืนที่ 1: ผลัดเซลล์ผิวด้วย BHA
- คืนที่ 2: บำรุงด้วย Retinol และ Benzoyl Peroxide
- คืนที่ 3 และ 4: พักผ่อนผิวด้วย Moisturizer และ เซรั่มลดรอยแดง

แบบที่ 3: สำหรับผิวแห้งและต้องการความชุ่มชื้น
- คืนที่ 1: ผลัดเซลล์ผิวด้วย AHA
- คืนที่ 2: บำรุงด้วย Retinol และ Hyaluronic Acid
- คืนที่ 3 และ 4: พักผ่อนผิวด้วย Moisturizer เข้มข้น และ Sleeping Mask

การทำ Skin cycling ในแต่ละคนที่มีปัญหาสภาพผิวแตกต่างกัน อาจจะเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลผิวที่แตกต่างกันได้ เช่นคนที่มีปัญหาสิว การทำ Skin Cycling จะช่วยลดการอุดตันของรูขุมขน และควบคุมความมันบนใบหน้า คนที่ผิวแห้งต้องเน้นการบำรุงผิวด้วย Moisturizer อย่างสม่ำเสมอเพื่อช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นให้กับผิว คนที่มีปัญหาผิวมันต้องการการผลัดเซลล์ผิวและใช้ผลิตภัณฑ์ควบคุมความมัน สรุปแล้ว Skin Cycling เป็นวิธีการดูแลผิวที่ค่อนข้างอ่อนโยน แต่ให้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจ เหมาะสำหรับคนที่ต้องการปรับสภาพผิวให้ดีขึ้นด้วยตัวเอง และแก้ไขปัญหาผิวที่ตัวเองพบบ่อย

ที่มา: drwhitneybowebeauty.com

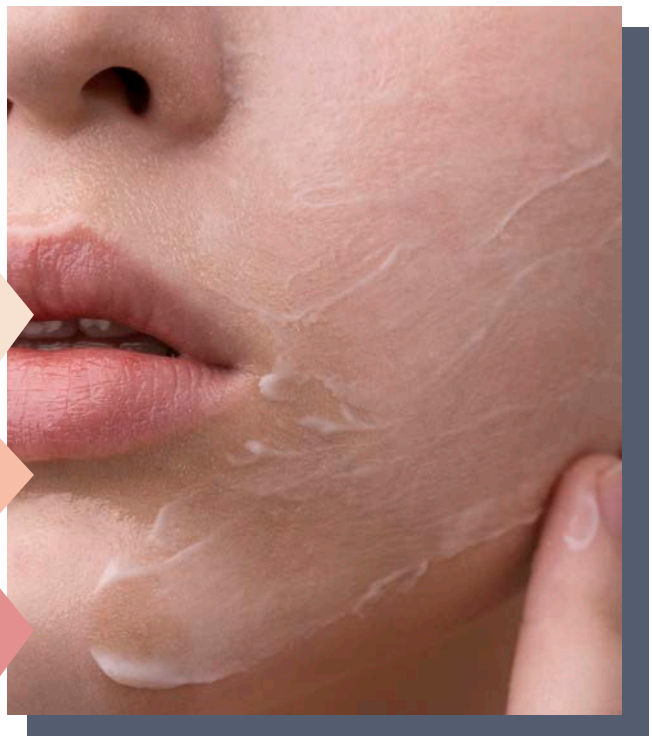


สำหรับคนที่มีปัญหาเรื่อง**ริ้วรอยและการปรับผิวให้ดูอ่อนเยาว์** แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยในเรื่องของการลดเลือนริ้วรอย กระตุ้นการสร้าง Collagen กลุ่ม Peptide, กรด Hyaluronic และสารต้านอนุมูลอิสระ ตัวอย่างการทำ Skin cycling สำหรับการลดเลือนริ้วรอย เช่น

คืนที่ 1: ผลัดเซลล์ผิว เซรั่มที่มี AHA หรือ BHA เช่น Lactic Acid หรือ Salicylic Acid ช่วยผลัดเซลล์ผิวเก่าเผยผิวใหม่ที่สดใส ลดเลือนจุดด่างดำ และเตรียมผิวให้พร้อมรับสารบำรุงอื่น ๆ

คืนที่ 2: บำรุงด้วย Retinol ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ช่วยลดเลือนริ้วรอย ฝ้า กระ และปรับผิวให้เรียบเนียน

คืนที่ 3 และ 4: บำรุงและปลอบประโลมผิว ด้วยเซรั่มหรือครีมที่มี Peptide, Hyaluronic Acid และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดการอักเสบ และปกป้องผิวจากมลภาวะ



การทำ Skin cycling จะช่วยให้เราสามารถดูแลปัญหาสภาพผิวได้อย่างตรงจุด แก้ไขได้ตรงตามสภาพปัญหาอย่างมีระเบียบแบบแผน มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาแทรกซ้อนน้อยลง เนื่องจากเป็นการจำกัดทั้งชนิดและปริมาณของผลิตภัณฑ์บำรุงผิวให้สัมผัสกับผิวหนังเราน้อยลง ทำให้เราไม่ต้องมาปวดหัวเลือกหรือจำว่าวันไหนต้องใช้ผลิตภัณฑ์อะไรบ้าง และต้องไม่ลืมว่าการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ใด ๆ จะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก โดย เลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับสภาพผิว ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีความเข้มข้นและเหมาะสมกับสภาพผิวของตัวเอง ค่อยๆ ปรับเริ่มต้นด้วยความเข้มข้นที่ต่ำและค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเมื่อผิวปรับตัวได้ ทดสอบก่อนใช้ ผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ บริเวณแก้มก่อน เพื่อดูว่าผิวแพ้หรือระคายเคืองหรือไม่ และต้อง อย่าลืมทากันแดดทุกวัน เพื่อป้องกันผิวจากแสงแดด ศัตรูตัวร้ายสาเหตุหลักของริ้วรอยและฝ้านะครับ เห็นไหมครับ... เพียงเท่านี้ ก็ช่วยประหยัดทั้งเวลาและเงินในกระเป๋าเราได้เยอะแล้ว

อย่างไรก็ดี นอกจากการดูแลรักษาและบำรุงผิวด้วย Skin cycling แล้ว การดูแลเอาใจใส่ปัจจัยอื่น ๆ ก็มีความสำคัญและจำเป็นไม่แพ้กัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการ Boost ผิวสวย To the max. การปรับเปลี่ยนนิสัยเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวันที่เราสามารถทำได้ทันทีอย่างการดื่มน้ำให้มาก ช่วยให้เซลล์มีความชุ่มชื้นตลอดวัน การพักผ่อนให้เพียงพอ สำคัญต่อการฟื้นฟูสภาพผิว การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยบำรุงผิวจากภายใน การงดของหวานและของมัน ช่วยลดการอักเสบของเซลล์และผิว เหล่านี้ จะช่วยให้เรามีสุขภาพผิว รวมถึงร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้น... นี่มันน้อยแต่มาก แถมไม่ยากอีกด้วย ใช่ไหมครับ?

ท้ายที่สุดนี้ หวังว่าทุกท่านจะมีความสุขกับการฟื้นฟูปรนนิบัติผิวให้แลดูอ่อนเยาว์ข้ามปี 2567 ฉลองปีใหม่กับญาติมิตรในเวอร์ชั่นที่ใคร ๆ ก็ต้องทักถามว่า “ไปทำอะไรมา ทำไมหน้าเด็กจัง ♥” สวัสดีครับ